



Departamento de Desenho Industrial

Ansiedade, 2016

Uma reflexão sobre o relacionamento de
uma geração com a Internet

Rachel Denti
10/0120016
Junho/2016

Ansiedade, 2016

Uma reflexão sobre o relacionamento de
uma geração com a Internet

Relatório apresentado como parte integrante da
diplomação em Programação Visual do curso de
Desenho Industrial da Universidade de Brasília,
orientada pelo professor Rogério Câmara.

ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO	4
---------------------	----------

2 CONTEXTUALIZAÇÃO	5
2.1 Cultura 24/7	6

3 JUSTIFICATIVA	9
------------------------	----------

4 METODOLOGIA	11
----------------------	-----------

5 PROJETO GRÁFICO	13
5.1 Formato e materiais de impressão	13
5.2 Grid e Margens	15
5.3 Fontes	16
5.4 Cores	17
5.5 Soluções gráficas	17
5.6 Livro híbrido	19

6 CONCLUSÃO	23
--------------------	-----------

7 BIBLIOGRAFIA	24
-----------------------	-----------

ANEXO	25
--------------	-----------

1 INTRODUÇÃO

Vivemos, atualmente, uma época que pode ser chamada de pós-Internet, isto é, um tempo subsequente à saturação da rede dos computadores na maior parte da superfície do nosso planeta. Isso significa, entre outras coisas, que de maneira geral não mais nos encontramos surpreendidos com as evoluções tecnológicas e com o alcance da grande rede nos mais diversos âmbitos de nossas vidas. A Internet já é parte trivial do dia-a-dia de grande parte da população do globo, e essa trivialidade cotidiana pode ter trazido uma série de padrões de comportamento, nem sempre positivos, mas no mínimo curiosos, para toda uma geração que acompanhou de perto a transição entre o mundo analógico e o digital.

“Ansiedade, 2016” é um livro que aborda brevemente uma reflexão sobre minha relação, enquanto parte da Geração Y, com a Internet, o computador e suas tecnologias relacionadas. Nele, ao mesmo tempo em que relato algumas memórias e exponho determinadas posturas pessoais de maneira autocrítica, tento questionar e entender a razão e origem dessas questões — não só as que me atingem pessoalmente, mas também aquelas que contemplam outros indivíduos da mesma geração de modo geral — por vezes por meio da sátira, não só no conteúdo textual do livro, mas também esteticamente, no desenvolvimento do projeto gráfico do mesmo.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

“Ansiedade” é um termo cujo significado é tão amplo quanto pode ser relativo. Por definição de dicionário, temos:

ansiedade

an.sí.e.da.de

sf (lat *anxietate*) **1** Aflição, angústia, ânsia. **2** Psicol Atitude emotiva concernente ao futuro e que se caracteriza por alternativas de medo e esperança; medo vago adquirido especialmente por generalização de estímulos. **3** Desejo ardente ou veemente. **4** Impaciência, insofrimento, sofrimento. (Dicionário Michaelis)

Além disso, é um termo guarda-chuva para diversos transtornos psicológicos, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC), Fobia Social, Síndrome do Pânico, entre outros. Neles, a sensação de ansiedade não se dá de maneira pontual, como esperada em um indivíduo neurotípico em situações corriqueiras do dia-a-dia (em antecipação a uma prova importante, por exemplo), mas sim de forma desproporcional em relação a determinado estímulo, ou até mesmo na ausência de um estímulo deflagrador específico, dependendo do distúrbio da pessoa em questão.

Em 2008, a palavra “ansiedade” registrou sua maior frequência desde o ano 1860, de acordo com o Google Ngram, ferramenta da Google que varre o uso de determinadas palavras em publicações físicas e/ou digitais ao longo de um período de tempo especificado. Segundo uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) realizada em 2014, cerca de 33% da população mundial sofre de algum tipo de distúrbio de ansiedade. O transtorno inclusive ganhou um apelido de diversos estudiosos e especialistas ao redor do mundo: “Mal do Século”.

Não é à toa que o crescimento global desse desconforto coincida com a expansão do alcance da Internet e de sua difusão entre a população mundial de maneira geral. Nesse contexto de pós-Internet onde nos encontramos, a rede dos computadores remodelou as estruturas do capitalismo a seu favor, consequentemente remodelando também a mentalidade da grande parte do globo que vive sob a ótica desse sistema — em uma escala não somente coletiva como também, e talvez principalmente, individual.

Neurocientistas recentemente descobriram que o cérebro humano é plástico, o que significa que esse tão importante órgão é capaz de se modificar e adaptar suas necessidades fisicamente de acordo com o ambiente em que ele está inserido. As drásticas

mudanças pelos quais o planeta tem passado nos últimos 20 anos estão refletidas direta e profundamente em nossa biologia.

Isso não significa de maneira nenhuma, no entanto, que nossos cérebros se adaptem às tecnologias cotidianas em qualidade proporcional à evolução das mesmas. Um exemplo muito claro é o que concerne à memória, que está diretamente ligada à atenção e concentração. A Internet nos inseriu em um mundo de informação praticamente infinita e de fácil alcance, ao mesmo tempo em que nos acostumou com a interrupção constante, o desinteresse, a pressa, a sede pelo imediato. Assim, ao estarmos nesse constante estado de desatenção, mas ao mesmo tempo bombardeados com informação, o processo que a memória normalmente necessita para reter conhecimento é continuamente descartado em diversas situações, afetando fisicamente a estrutura do cérebro à essa nova conjuntura. Um estudo de 2011 da Universidade de Columbia (EUA), concluiu que, de maneira geral, pessoas que sabem que encontrarão determinada resposta facilmente em uma pesquisa da web tendem a não construir memórias dessas informações — nesse caso, pra esses indivíduos a Internet se torna quase que uma memória remota.

Checar o celular mais de cem vezes ao dia, passar uma ou duas horas ininterruptas rolando páginas de mídia sociais, não ter paciência para levar mais de dez minutos lendo um artigo puramente textual — todas essas práticas, quando se tornam hábitos, são devidas à capacidade de adaptação do cérebro, que a partir daí se reflete em diversos padrões de comportamento coletivos. As dimensões assustadoras desse problema chamado ansiedade sobre uma porcentagem tão grande dos habitantes do planeta Terra é um sintoma imediato dessas circunstâncias atuais.

2.1 Cultura 24/7

Em seu livro *24/7: Capitalismo Tardio e os Fins do Sono*, Jonathan Crary descreve a circunstância atual onde somos incentivados (para não dizer obrigados) a estar literalmente o tempo todo online — o que ele chama de “Cultura 24/7” (sendo 24/7 uma expressão da língua inglesa que significa 24 horas por dia, 7 dias na semana).

Hoje em dia, é consideravelmente difícil encontrar alguém que não possua um smartphone e, entre a chamada Geração Y, ou seja, aquela que nasceu entre os anos 1980 e 2000, é maioria absoluta os que fazem parte de redes sociais como Facebook, Twitter, etc. Por isso, toda e qualquer pessoa dos países inseridos digitalmente é afetada, sendo ela usuária direta ou não, pela maneira com que a Internet é introduzida e se manifesta no sistema econômico, político e social em que vivemos.

O capitalismo dos moldes atuais se alimenta basicamente, e cada vez mais, da inserção brutal das mídias tecnológicas no dia-a-dia da população. Para tanto, o esforço maior das grandes empresas controladoras da economia mundial é manter-nos presos em sua rede de controle a maior parte do tempo possível. O smartphone é ferramenta essencial para que esse objetivo se cumpra, já que é por ele que estamos incessantemente conectados e, mais do que isso, transmitindo informação constante.

Um dos tantos problemas desse cenário é a impossibilidade intrínseca de nós, como seres orgânicos e finitos, acompanharmos a dinâmica das mídias tecnológicas, ao mesmo tempo em que nos vemos numa busca compulsória incessante, desgastante e inútil de vivermos o “agora” nas mesmas proporções de nossos aparelhos eletrônicos. O resultado disso não poderia ser outro além do esgotamento mental — aí, voltamos ao assunto da ansiedade como mal coletivo de uma geração.

Na obra *Present Shock: When Everything Happens Now*, de Douglas Rushkoff, o autor apresenta o conceito da “*digifrenia*”, “digi” para digital e “frenia” para “condição de atividade mental disfuncional”. Do ponto de vista do escritor, essa é a “patologia” que tem, como sintoma, a tensão entre o falso presente digital do bombardeamento de informações e o presente verdadeiro de um ser humano normal. Somos obcecados pela ideia do presente, convencidos de que somos capazes de dividir nossa atenção entre inúmeras ocupações simultâneas, cada vez mais acostumados com interrupções constantes não menos dignas de nossa curta e disputada concentração.

Rushkoff destaca outro ponto interessante dentro dessa mesma idéia, onde desenvolve a noção de que, no nosso contexto de “extremo presente”, somos capazes, de certa forma, de estar em dois lugares ao mesmo tempo:

“Onde quer que nossos corpos reais possam estar, nossas personas virtuais estão sendo bombardeadas com informações e mensagens. Nossas caixas de entrada estão atualizando, nossos feeds do Twitter estão rolando, atualizações em nossos Facebook estão sendo postadas, nossos calendários estão se enchendo de compromissos, e nosso perfil de consumidor e nossos diagnósticos de crédito estão se atualizando. Como em um jogo, as coisas sobre as quais não tomamos atitudes não esperam serem notadas por nós. Tudo está funcionando em paralelo, e às vezes de muito longe. O tempo é tudo, e todos estão impacientes” (RUSHKOFF, 2013: 72)

Essa necessidade tão específica da nossa contemporaneidade é uma faca de dois gumes, portanto. De um lado, a onda de informação em níveis colossais, constante e de variedade quase infinita, que nos faz sentir como pequenas supernovas de conheci-

mento, cujas ambições não veem limites. De outro, a óbvia incapacidade individual e coletiva de lidar com o sobrecarregamento dessas demandas. É um ciclo vicioso, retroalimentado e claramente destrutivo.

Voltando em Crary, com essas questões em mente, o autor destaca no livro o sono como movimento de resistência a essa nova estrutura do sistema neoliberal que vivemos. Isso por que, em tempos que somos cada vez mais aproximados de produtos pelas grandes controladoras do mercado, constantemente vigiados e registrados por nossas pegadas virtuais, a ação de dormir é ainda o que mais nos afirma como seres humanos — indivíduos orgânicos — e nos separa das realidades virtuais que vivemos dentro de nossos aparelhos eletrônicos.

“Existem agora poucos intervalos significantes da existência humana (com a exceção colossal do sono) que ainda não foram penetradas e tomadas como tempo de trabalho, tempo de consumo ou tempo de mercado.” (CRARY, 2013: 15)

Assim, na lógica da “Cultura 24/7”, o sono é o principal empecilho do funcionamento continuado do mercado, uma vez que é a interrupção mais inflexível do consumo do nosso tempo pessoal pelo capitalismo. Em outras palavras: em todos os outros momentos somos também produtos do ponto de vista desse sistema econômico, a quem nossos novos padrões de comportamento (positivos ou negativos) são bastante interessantes e usados em seu favor.

3 JUSTIFICATIVA

Dado o contexto abordado anteriormente, e tendo em mente que sou parte da Geração Y, assim como seus outros integrantes, a internet teve uma presença de peso durante praticamente toda minha vida.

Considerando o contexto brasileiro, eu e outros que também nasceram depois dos anos 1980 e antes dos anos 2000 acompanharam, junto de seus próprios crescimentos, a passagem do mundo analógico para o digital: assistiram a difusão da internet timidamente para dentro de seus lares, a transformação da mesma em um elemento cotidiano, até a atual saturação e superexposição constante dos indivíduos à rede, tornada simplesmente corriqueira. Apesar do contraste claramente gritante entre o primeiro e o último cenários, para nós, essa transformação foi suave e gradual — diferentemente de gerações anteriores, como nossos pais, que tiveram (e ainda tem) maiores dificuldades de se adaptarem às novas dinâmicas e ritmos; e de gerações posteriores, que já nasceram em um mundo digitalizado onde tudo o que temos hoje não é nada além do natural.

A Geração Y foi a última das testemunhas do mundo analógico — e a primeira do mundo digital — e conheceu várias fases breves e essencialmente toscas da internet que, assim como as fases da vida dessas pessoas (e muitas vezes contemporâneas a elas), foram passageiras, mas que serviram como fundação para muitos dos recursos que temos hoje. ICQ e o famoso barulho de notificação; mIRC; discadores da Internet discada que, além de virem em um CD-ROM, promoviam aquele barulho estridente de conexão; Chat UOL, onde com um clique era possível escolher conversar com crianças de 10 anos ou acessar o chat de troca de imagens pornográficas explícitas; os primeiros anos do Fotolog, quando o cadastro era limitado diariamente aos brasileiros e era necessário esperar os primeiros minutos após a meia noite para tentar a sorte; o telefone ocupado durante o uso da rede e alto custo de conexão, o que muitas vezes limitava o acesso aos finais de semana; Assustador.com.br e as fotomontagens com registros de fantasmas e outras aparições sobrenaturais — para citar alguns.

Dessa forma, é interessante pensar em como, para as pessoas dessa época que muito se interessavam pela internet, o vínculo com a rede foi quase afetivo. Assim como a televisão serviu como “babá” de muitas crianças dos anos 70 e 80, no sentido de que funcionava não só como uma distração, mas também como companhia constante por diversas horas e todos os dias, o computador e a internet performaram esse papel para uma grande parte das crianças e adolescentes da Geração Y. Eu estou incluída nisso também.

O computador foi introduzido na minha vida muito cedo: não tenho lembranças de morar em uma casa onde ele não existisse. Assim, rapidamente, se tornou a solução mais conveniente e confortável para a solidão de uma criança introvertida como eu. Para mim, que tinha dificuldade de fazer amigos na escola e me via sempre desajustada em relação aos demais, a Internet era um escape para uma realidade alternativa onde eu era bem articulada, me encaixava em grupos e encontrava pessoas com os mesmos interesses que os meus, sem precisar me preocupar com as aparências — questão que eu lidava com muita dificuldade no “mundo real”.

Tirei algumas vantagens disso ao longo da vida que para mim são óbvias: tenho certeza de que meu interesse pelas áreas criativas foi em grande parte fomentado pelo o que aprendi usando o computador com tanta frequência, por exemplo. Por outro lado, os prejuízos que esse estilo de vida podem ter me trazido não me são muito claros.

Sou uma das acometidas com o “Mal do Século” — convivo com a ansiedade há alguns anos, mas não sei especificar exatamente quando ela começou a se manifestar. Não é coincidência, no entanto, que ela tenha piorado ao passo que a Internet foi assumindo essa característica onipresente que tem hoje. Simultaneamente ao início da vida adulta, o fim da graduação e minha inserção no mercado de trabalho, vieram as novas dinâmicas da web e das mídias tecnológicas, e suas novas maneiras de cobrar essas demandas. Ao mesmo tempo, a procrastinação e as inúmeras distrações ficaram cada vez mais frequentes, sustentando rotineiramente o sentimento de culpa e nutrindo questionamentos auto-destrutivos.

Uma vez que percebi esses padrões, veio a pergunta: quais outros comportamentos e aspectos da minha personalidade foram influenciados pelo uso exacerbado da Internet? Será que, nas circunstâncias atuais, a rede ainda é uma ferramenta benéfica em sua maior parte, como somos ensinados a acreditar? É possível que muitas outras pessoas da mesma geração também se sintam assim?

Surgiu, portanto, a ideia de criação de um livro que trouxesse como reflexão todos esses aspectos e, ao mesmo tempo, um desabafo. Para que sirva não apenas como um auxílio no esclarecimento de questões pessoais, mas também — e talvez principalmente — como elemento de identificação e consequente conexão com outras pessoas que se sintam da mesma forma. Isso por que, por mais que a Internet seja uma ferramenta de conexão, por assim dizer, ela paradoxalmente também promove a solidão e a individualidade entre aqueles que a acessam. Em tempos como esse em que vivemos, é um dever procurarmos priorizar as conexões humanas em relação às digitais.

4 METODOLOGIA

Ao todo, o período para a produção deste projeto era de 2 semestres, sendo o primeiro deles principalmente para a definição de escopo e pesquisa, e o segundo para a concepção do trabalho de fato.

Pessoalmente, sinto grande dificuldade em começar projetos, principalmente com os quais existe muita cobrança, especialmente vinda de mim mesma. Relaciono diretamente esse hábito à minha ansiedade, pois tenho percebido que o me faz hesitar tanto em pôr ideias no papel é o receio de não conseguir preencher minhas próprias expectativas (mais do que a dos outros sobre mim), e terminar por prejudicar minha auto-estima e auto-imagem, o que costuma ser um gatilho definitivo para crises ansiosas.

Um costume novo foi bastante oportuno ao ver nesse cenário uma brecha para se desenvolver: a procrastinação. Esse comportamento, legitimado pelos seus inúmeros mecanismos distribuídos pela Internet, constantemente me convence de postergar o início ou desenvolvimento de vários projetos importantes em troca de algumas horas de YouTube — me poupando, ainda que momentaneamente, de passar por qualquer pressão auto-inflingida. Esse conforto não dura muito, entretanto, pois procrastinar está necessariamente atrelado a sensação de culpa, no meu caso.

Assim, começa um ciclo vicioso difícil de ser quebrar, pois a mente recheada de culpa não se sente capaz de produzir algo que ela mesma considere satisfatório. Daí, volta o medo de começar, seguido pelo escape para a procrastinação, sucessivamente.

Ironicamente, com esse projeto não foi diferente. Ainda que o conceito fosse justamente uma reflexão sobre a relação peculiar que desenvolvi com a Internet, pelos exatos mesmos motivos que seriam elucidados nesse trabalho me vi na mesma situação de sempre — procrastinando por horas diariamente e nunca de fato pondo as ideias em prática. Quando me dei conta, faltavam pouco mais de 2 meses para a entrega e eu não possuía material nenhum.

Pressionada pela ideia de que meu tempo para o projeto estava correndo, no dia 23/03 acordei com o despertador decidida de que aquele seria, sem falta, o dia em que meu trabalho finalmente se iniciaria. Assim, por volta das 9:30 da manhã me sentei concentrada à mesa de frente ao laptop, apenas para me ver 2 horas depois sem nenhum trabalho feito depois de acessar uma dúzia de redes sociais ou sites sem relevância específica.

Surpresa e indignada comigo mesma, resolvi, por meio do histórico do navegador, rever mensagens enviadas pelos aplicativos do celular e outros registros diversos meus aquele dia na web, e fazer o caminho inverso para entender como — mais uma vez —, consegui estar naquela situação, quase que inconscientemente. Vi nos registros o que já sabia: nenhuma mensagem enviada ou site acessado tinham qualquer importância ou objetivo específico naquele momento.

Anotei minhas observações em primeira pessoa, procurando reviver os pensamentos que vieram à cabeça enquanto ficava na inércia de clicar de um link em outro. Ao ver o texto final, que inicialmente deveria servir como pesquisa, percebi que a saída mais natural e oportuna seria usá-lo inteiramente como parte do conteúdo do meu projeto, já que nada mais exemplificaria tão claramente o ponto que eu queria provar. Assim o fiz, incluindo datas e horários precisamente, e procurando ser o mais sincera possível durante os relatos, independente de que isso expusesse aspectos negativos meus.

A partir daí, ficou decidido que o resto do conteúdo textual seguiria o mesmo propósito. Passei a anotar memórias que tinham algum tipo de relevância para o projeto, por se relacionarem com meu uso do computador e da Internet de alguma forma, e das primeiras manifestações da minha neuroatipicidade. Levantei, para mim mesma, questões frequentes sobre o relacionamento Internet-indivíduo atualmente e procurei analisá-las a partir do meu ponto de vista e vivência pessoal. Busquei construir uma narrativa curta, mas direta, que elucidasse pontos-chave sem se alongar demais sobre eles, provocando a reflexão de quem lê. Por vezes, expus perspectivas bastante pessoais, mas na maioria desses casos procurei levá-las em tom de sátira.

A última frase de todo o conteúdo textual do impresso foi concluída exatamente no dia 29/05 — informação que também está incluída no projeto — aproximadamente 1 mês antes da entrega final. A partir daí, deu-se início ao desenvolvimento da parte gráfica do projeto.

5 PROJETO GRÁFICO

Desde o início, um dos principais objetivos era traduzir elementos tipicamente relacionados à Internet, ao computador e a outras tecnologias relacionadas por meio de um impresso. Essa ideia partiu da constatação, depois de pesquisa de projetos similares (também desenvolvidos dentro do conceito da pós-Internet), de que a grande maioria deles se davam em mídias digitais, ou seja, dentro da própria Internet.

Além da intenção de manter a tradição do livro em uma época que tanto ouvimos teorias sobre sua possível obsolescência futura, o desafio também era contrapor duas linguagens muitas vezes tão opostas — impresso e digital — de maneira visualmente interessante.

5.1 Formato e materiais de impressão

Para o livro impresso, a intenção é que o produto se relacione esteticamente à linguagem gráfica de Internet e novas mídias digitais. Nesse sentido, o tamanho do livreto aberto é 180x290mm, sendo essas as mesmas dimensões da tela de um Macbook Pro 13.3”, o modelo de laptop que utilizo diariamente. As folhas unitárias são, portanto, de medidas 180x145mm.

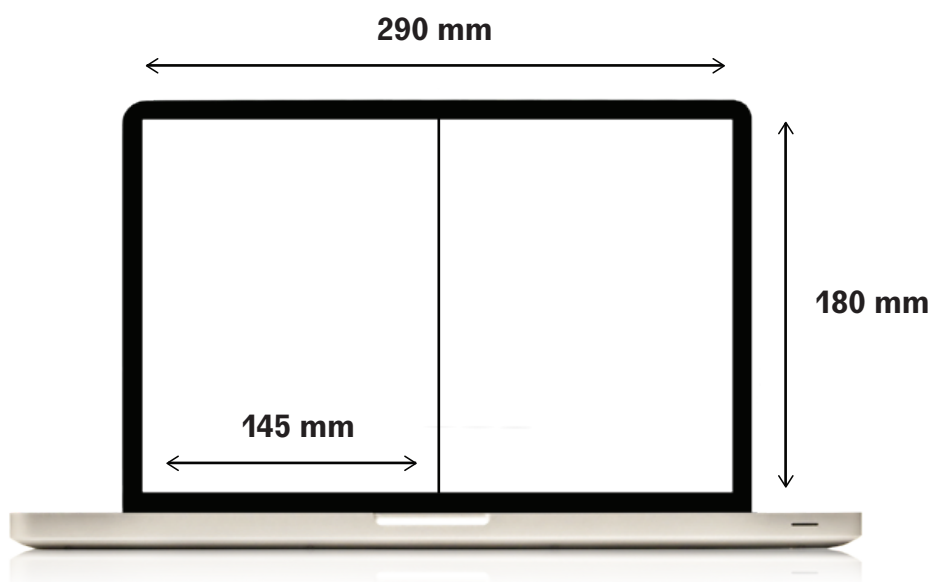


Figura 1 – comparação do formato do livro com a tela de um Macbook 13.3”

As maioria das páginas são em Offset 150g/m, porém o miolo do livro também apresenta algumas folhas em papéis diversos a fim de acentuar ou reforçar os conteúdos nelas presentes. Essa diversidade de materiais inclui Couche, papel vegetal, papel com acabamento em laminação prateada etc.

Quanto à capa, o impresso possui uma capa de papel em Couche que também serve como abertura do projeto. Isso por que, por fora dela, há uma segunda capa de plástico PVC transparente maleável, na qual a capa de papel se encaixa pelas extremidades. Através dessa segunda capa, é possível ver o conteúdo da capa de papel.



Figuras 2 e 3 – Capa em plástico do impresso

5.2 Grid e margens

O artista, cineasta e pesquisador Jon Rafman, cujo trabalho diz muito respeito à pós-Internet e o impacto da tecnologia na consciência contemporânea, disse, em uma entrevista para o Museu de Arte Moderna de Varsóvia:

Há algo intrínseco à Internet sobre estimulação imediata, e rolar [a barra de rolagem, um site, um aplicativo] é a principal ferramenta para isso. (RAFMAN, 2014)

Rafman, aqui, fala como nos encontramos viciados em uma cultura de imediatismos, e as resposta instantâneas dos aparelhos que usamos é atualmente uma necessidade que anda de mãos dadas com nossa impaciência cada vez maior. Nos sentimos mais confortáveis lendo um artigo de letras grandes, que inevitavelmente deve ser rolado ou clicado de tempos em tempos, para que o conteúdo continue sendo revelado, do que passando minutos em uma janela de caracteres pequenos, onde não há movimentação incomodando nossa própria inquietude latente.

Dentro dessa lógica, em *Ansiedade*, 2016, as margens são extremamente próximas

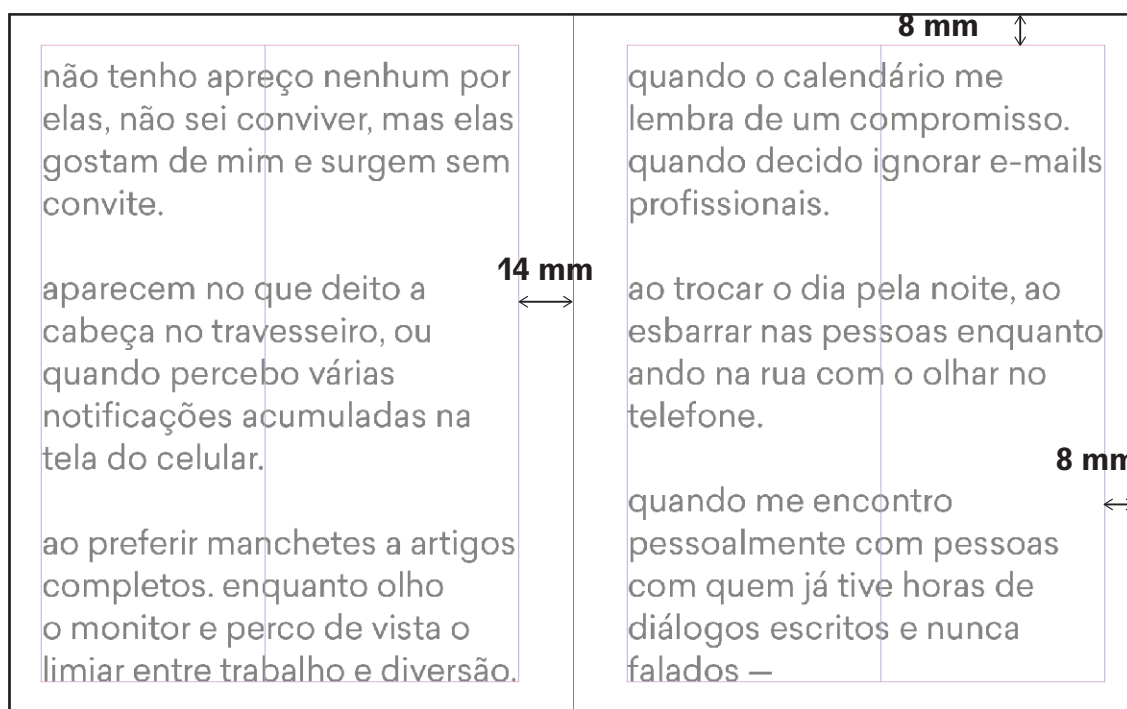


Figura 4 – exemplo de página com a margem aplicada

aos limites das folhas e, ainda assim, em alguns casos, são ultrapassadas. Também não houve rigidez com o baseline grid em todas as páginas, apesar de estar em uso na maioria das que possuem texto simples. Os tamanhos e formatos das caixas de texto, da mesma forma, variam de acordo com a necessidade. Essa estrutura foi proposta de

modo que o texto — de tamanho de fonte muito maior do que o usual para impressos do tipo — ocupasse o maior espaço possível por folha, para que assim o leitor se encontrasse constantemente passando páginas, da mesma maneira em que se procura rolar a tela o tempo todo em uma mídia digital. É uma maneira de simular a maneira ansiosa e imediatista com a qual lidamos com conteúdos atualmente.

5.3 Fontes

A fonte escolhida para ser usada como principal foi a família Sailec. A escolha também se deu justificada pelo objetivo do projeto de se aproximar esteticamente com as mídias digitais conhecidas. Nesse caso, após um estudo das famílias de fontes usadas nos sistemas operacionais da Apple — a antiga Lucida Grande, Helvetica Neue e a mais nova, San Francisco, projetada exclusivamente para o OSX El Capitan e só fornecida a desenvolvedores — optou-se por uma fonte similar, que não deixasse completamente óbvia a referência aos sistemas da Apple, mas ao mesmo tempo não se afastasse tanto da proposta das famílias de fontes normalmente utilizadas neles.

Sailec é uma fonte de aparência leve, fator decisivo para a escolha, quando consideramos o tamanho da fonte usada em cada página. Apesar de naturalmente interpor e justapor informações de diferentes origens, não era a intenção de que o projeto parecesse muito carregado visualmente (com exceção de páginas específicas) e nesse sentido a família escolhida atendeu muito bem à essas necessidades.

Em geral, a fonte foi usada em tamanho 24pt no estilo Regular em grande parte do desenvolvimento do projeto, mas tanto o tamanho, quanto o peso e o estilo variam de caso em caso.

Sailec

AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUu
VvWwXxYyZz
AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUu
VvWwXxYyZz
AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSs
TtUuVvWwXxYyZz

Figura 5 – demonstração da fonte Sailec nos estilos Regular, Italic e Bold, respectivamente

Outra fonte utilizada foi a Adelon. A opção por essa fonte veio da intenção um tanto irônica do projeto. A Adelon é uma fonte de altura x grande, levemente estendida e semi-serifada, que, apesar de sofisticada, lembra algumas fontes similares que se tornaram clichê há algumas décadas atrás, e eram encontradas em “composições” saturadas de sombreamento, itálico, texturização, etc, promovidas por softwares de acesso fácil a qualquer usuário de computador como o Microsoft Word e o Paint. No projeto, ela foi usada em ocasiões de destaque de determinados trechos do texto, normalmente com preenchimento vazado e tamanho exagerado.

Adelon
Adelon
Adelon

Figura 6 – Demonstração da fonte Adelon em modo display nos estilos Regular, Bold e Italic Bold, respectivamente

Ao longo do projeto também foram utilizadas outras fontes de acordo com a necessidade e conveniência do conteúdo.

5.4 Cores

O projeto é essencialmente em preto, branco e tons de cinza, inclusive as imagens. Mais uma vez, essa solução veio como maneira de forçar o diálogo entre elementos e símbolos tipicamente digitais e a linguagem do livro. Caso o livro fosse impresso colorido, algumas cores normalmente vistas em RGB poderiam parecer descaracterizadas ao serem impressas em CMYK e causar estranhamento no leitor. Nesse caso, optou-se pela desaturação total para que a intenção de adaptação de uma linguagem à outra fosse clara.

5.5 Soluções gráficas

Em *Ansiedade, 2016*, cada página tem um caráter compositivo próprio. As fontes e elementos gráficos diversos se adaptam de maneira a reforçar a natureza do conteúdo, sugerir metáforas e instigar uma reflexão mais profunda por parte do leitor, do que se este apenas lesse o texto corrido.

As soluções são diversas, não cabendo citá-las todas aqui, mas, de modo geral, procurou-se tirar vantagens de elementos comuns da cultura contemporânea digital como emojis, notificações, caixas de alerta etc, sob novas perspectivas, postas em diferentes viés. Além disso, buscou-se trabalhar com ironia acima de determinadas estéticas atualmente usadas em demasia.



Figura 7 – Exemplo de página dupla do livro

Aqui, foram usadas imagens tiradas a partir de screenshots de atualizações reais de redes sociais. O critério para a seleção das imagens, nesse caso, foi a semelhança do conteúdo dessas atualizações com fatos que poderiam estar escritos em antigos diários de papel, se estivessem situados nos anos 80 ou 90, relação abordada em algumas páginas anteriores do livro. Ocultados os nomes e outras informações pessoais, usou-se um efeito de distorção para que a montagem se assemelhasse a uma textura, como pano de fundo para o texto que vemos a frente.

No caso a seguir, foi representada simplificada uma árvore genealógica desenhada por mim quando criança em um trabalho de escola. Aqui, foi usado uma sombra esfumada sob os boxes, elemento que aparece com muita frequência nos sistemas operacionais da Apple e que acabamos percebendo como um detalhe sofisticado — quando, na verdade, o uso de sombras sempre foi considerado mau gosto entre a maioria dos profissionais de design e áreas correlatas. O uso da sombra em negativo foi uma tentativa de dar ainda mais destaque a esse elemento e que ele se imponha ao leitor, para que justamente seja notado e provoque estranhamento.



Figura 8 – Exemplo de página dupla do livro

Aqui, o recurso utilizado foi, claramente, o de visualização de arquivos em um computador Mac. Como o texto dessa página aborda a “produtificação” de pessoas, aqui foram utilizadas fotos pessoais minhas, de partes específicas do corpo — associando indivíduos com meros arquivos dentro de um computador.

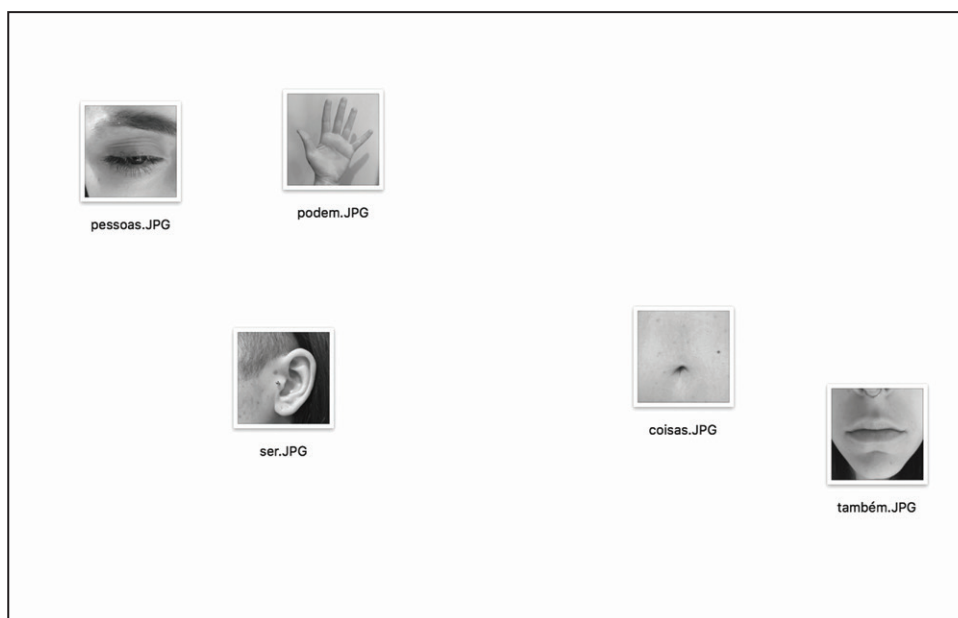


Figura 9 – Exemplo de página dupla do livro

5.6 Livro híbrido

“Livro híbrido” é uma expressão que designa um projeto impresso que não se prende aos limites de um livro comum. No caso do projeto em questão, não há apenas com-

binação de texto e imagem ao longo de seu conteúdo, mas também mecanismos físicos que ilustrassem pontos propostos pelo texto. Esses recursos procuram também impulsionar a relação livro-leitor e a necessidade da responsividade alta do produto como citado anteriormente. Muitas vezes, esses mecanismos apenas reforçam ideias já expressas graficamente. Seguem exemplos:



Figura 10 – Página espelhada no miolo

Logo antes dessa página em questão, procura-se problematizar no texto como na Internet e principalmente nas mídias sociais, as aparências prevalecem e é unânime a prática de se mostrar apenas o lado positivo do dia-a-dia nas redes. A verdade óbvia é que todos temos nossos momentos negativos, mas deles nos envergonhamos e muitas vezes não admitimos nem para nós mesmos. No livro, o leitor é surpreendido com o papel em acabamento espelhado e seu próprio reflexo, logo antes de ler que “um rosto cansado refletido na tela apagada do computador, depois de oito horas de improdutividade, não ganharia tantos likes assim”.



Figura 11 – Página com fotografia encaixada

Aqui, conto de algumas das minhas primeiras memórias relacionadas às mídias tecnológicas e, para ilustrar, há uma foto minha com aproximadamente 4 anos me divertindo no computador. Dado o contexto memorial, a reprodução da foto se encaixa no livro como se encaixaria num antigo álbum de fotografias.



Figura 12 – Página com intervenção de uma folha de tamanho menor

Durante o relato sobre como a Internet assumiu um caráter absolutamente invasivo no dia-a-dia, atrapalhando o sono, decorando as localizações dos usuários, bombardeando os mesmos com cobranças etc, há folhas menores intercaladas, com notificações relacionadas às reclamações específicas de cada página. A intenção aqui é simular a interrupção insistente das notificações e outros alertas, que costumam ficar no caminho e atrapalhar a concentração em qualquer outra coisa.

6 CONCLUSÃO

Apesar de vivermos em um contexto essencialmente incluído digitalmente, no qual a maioria da população possui um smartphone ou acesso à Internet e faz seu uso em excesso, pouco se discute sobre o impacto disso sob um viés individual, ou seja, além das análises de massa e de pessoas apenas como grandes grupos. A Internet pode ser uma ferramenta fantástica de aprendizado e entretenimento, mas não pode deixar de ser analisada criticamente por cada um que a utiliza, principalmente considerando a influência que a rede tem sobre nossas personalidades e comportamentos à longo prazo.

Nesse sentido, acredito que o projeto apresentado incita alguns primeiros passos para essa reflexão. Ainda que sucinta e superficialmente, o livro produzido levanta algumas questões essenciais a respeito de privacidade, procrastinação, entre outros pontos particulares, que não devem ser trivializados por quem vive no atual contexto político, econômico e social, onde algumas horas perdidas em redes sociais vão muito além do entretenimento pessoal.

Pessoalmente, o desenvolvimento desse trabalho ampliou muito a minha percepção sobre o sistema onde as novas mídias tecnológicas estão inseridas — descobri que, normalmente, o que sabemos sobre ele é apenas a ponta do iceberg. O projeto também me ajudou a fazer determinadas pontes entre comportamentos e traços da minha personalidade atual e hábitos por mim adotados desde criança, que eu não havia percebido anteriormente.

Finalmente, o desenvolvimento do projeto gráfico me permitiu fazer experimentações sob uma liberdade criativa com a qual eu nunca tive a oportunidade de trabalhar antes. Pude experimentar com soluções gráficas não usuais e normalmente consideradas inadequadas, para reforçar as ideias apresentadas no texto, e perceber que, de fato, qualidade estética é uma questão projetual relativa e (inter)subjettiva, cujos parâmetros podem mudar completamente de acordo com o contexto.

7 BIBLIOGRAFIA

BASAR, Shumon; COUPLAND, Douglas; OBRIST, Hans Ulrich. **The Age of Earthquakes: A Guide to the Extreme Present**. Penguin Books. Grã Bretanha. Segunda edição, 2015.

RUSHKOFF, Douglas. **Present Shock: When Everything Happens Now**. Current. Estados Unidos. Primeira edição, 2013.

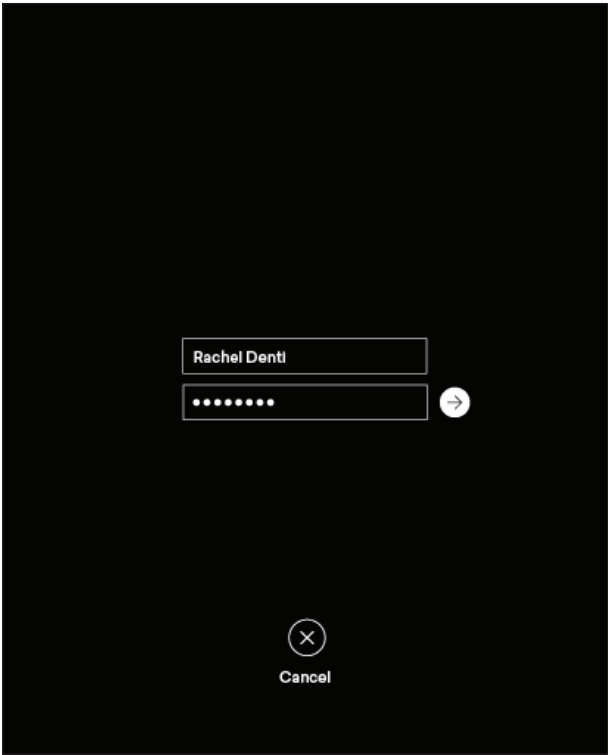
CRARY, Jonathan. **24/7: Late Capitalism and The Ends Of Sleep**. Verso. Londres. Primeira edição, 2013

KHOLEIF, Omar. **You Are Here: Art After the Internet**. Cornerhouse and SPACE. Manchester e Londres. Segunda edição, 2015.

‘Sick and asphyxiating’ – why we live in an age of anxiety. Disponível em <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/15/anxiety-disorder-stresses-out-of-control-fears-sick?CMP=tw_t_gu>. Último acesso em 26/06/2016.

Piece of Mind: Is the Internet Replacing Our Ability to Remember?. Disponível em <<http://www.scientificamerican.com/article/internet-transactive-memory/>>. Último acesso em 26/06/2016.

ANEXO





8:41_ acordo, o plano era trabalhar a manhã toda no TCC, pela primeira vez.

9:52_ vejo as notificações do Tumblr, um seguidor novo no blog pessoal. abro meu próprio blog profissional, que não tem nada novo. volto pra dashboard ver os posts até as 10:00.

10:13_ volto pra dashboard por mais 10 minutos, reblogo duas imagens.

9:35_ abro o laptop e acesso uma página do BuzzFeed aberta desde ontem. outra página do BuzzFeed. depois um outro site de humor nos links. esse não tem graça.

9:58_ som de e-mail novo. propaganda. apago logo. me incomoda o app com a notificação em vermelho.

10:24_ aba do Facebook de novo. vou começar a trabalhar 10:30. abro o grupo de aluguel de apartamentos em Brasília. não estou procurando alugar nenhum apartamento.

9:41_ checo vagas de estágio. nada. 1 minuto vendo vagas que não tinham nada a ver comigo.

10:02_ aba do Facebook. mais um like na foto que postei ontem. abro a foto de novo mesmo já tendo visto várias vezes. timeline.

10:30_ falo um pouco no chat. abro um link. volto a checar a timeline.

9:42_ Facebook. olho as notificações, a timeline.

10:10_ aba do Tumblr, passo pela dashboard, dou reblog em uma imagem, dou pin pro Pinterest, tem a ver com o TCC.

10:43_ abro o Behance, vejo alguns projetos. vou começar a trabalhar as 11h.

9:47_ Whatsapp.

10:54_ Facebook, timeline. nada novo.

9:50_ melhor esperar até as 10:00 pra começar a trabalhar. procuro o perfil da menina que me contaram uma história hoje cedo. alguns minutos vendo fotos. não a conheço.

10:12_ Whatsapp.

10:13_ abro o Statcounter pra ver quem visitou meu Tumblr pessoal. só eu mesma várias vezes e uma pessoa de Cingapura.

10:57_ abro meu próprio Tumblr pra ver como ficaram as imagens que eu rebloguei anteriormente. vou às notificações. nada novo também.

11:00_ abro o Evernote. começo a digitar.



estamos
no ano
2016,



e por aqui ninguém mais (eu acho) mantém diários como um hábito.

já os anos 90 — e seus filmes americanos da Sessão da Tarde — ensinaram pra uma versão bem menor de mim que escrever diariamente num caderninho secreto era um costume quase religioso das pré-adolescentes.

eu achava incrível.

elas tinham
tanta coisa
pra contar.



e pra esconder.

eu não tinha nada disso. 😞💧

nem a idade delas — talvez
fosse esse o problema.

o que eu tinha, na verdade,
era a vontade de me sentir
interessante o suficiente
pra ter algum segredo que
precisasse de cadeado.

minha única tentativa bem
sucedida de preencher um
diário acabou se tornando

uma coleção de mentiras
que eu inventei,



de coisas que nunca
aconteceram comigo,

e que ao contrário do que
acontecia nos filmes da
Sessão da Tarde,

provavelmente ninguém
nunca deve ter sequer
pensado em pegar pra ler
escondido.

de alguma maneira, a idéia do
diário perdura no contexto
presente. ✓✓

nesse ponto, a lógica da
confidência também mudou
um pouco:

no entanto, aqui nos anos 2010
ninguém  precisa se dar ao
trabalho de sentar escondido
pra tomar notas, já que os
registros  6 não costumam
ser necessariamente
voluntários, isso pra qualquer
usuário casual da tecnologia
comum atual. ✓ Seen 16:19



já aquelas mentiras que eu
contava pro meu diário pra
me sentir melhor comigo
mesma — **elas sobreviveram
ao novo milênio.** se
adaptaram às modernidades e
amadureceram.

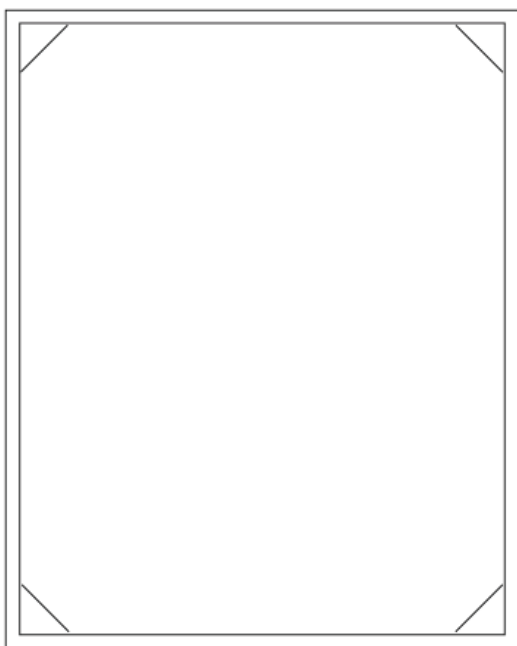
deixaram de ser mentiras
absurdas de uma criança de
8 anos e hoje parecem mais
omissões da verdade.

mas, pra minha sorte, não são
exclusividade minha.

quer dizer, ninguém precisa
ver a verdade toda vez.

FOLHA ESPELHADA

um rosto cansado refletido na
tela apagada do computador,
depois de oito horas de
improdutividade, não ganharia
tantos likes assim.



Scan058_1998.jpg

*mas a internet já
viu pior vindo de
mim.*

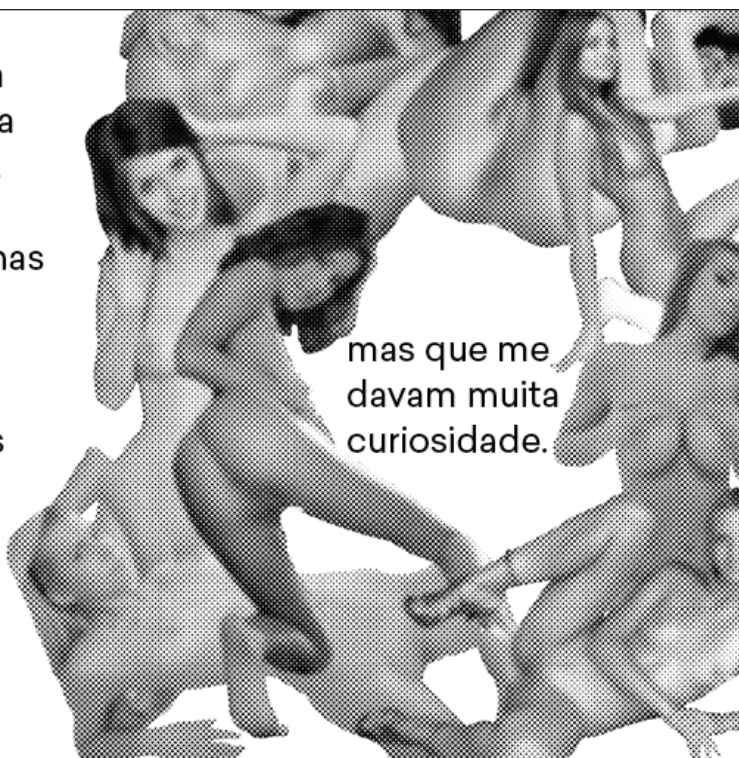
e eu já vi muito dela também,
afinal crescemos juntas.

ela cuidava de mim enquanto
meus pais estavam fora, me
fazia companhia na minha
vida de filha única e na falta
constante de amigos reais pra
brincar.

no início eu só podia vê-la
nos fins de semana — e era
difícil, eu sentia saudades.
acabava me encontrando
com ela escondido, algumas
vezes.

durante esse tempo ela
me mostrou muitas coisas
novas,

inclusive algumas que eu
não entendia direito,



mas que me
davam muita
curiosidade.

descobri que conversar pelos
dedos era muito mais fácil
do que articular palavras
verbalmente e assim fiz vários
amigos,

pessoas que eram como eu.

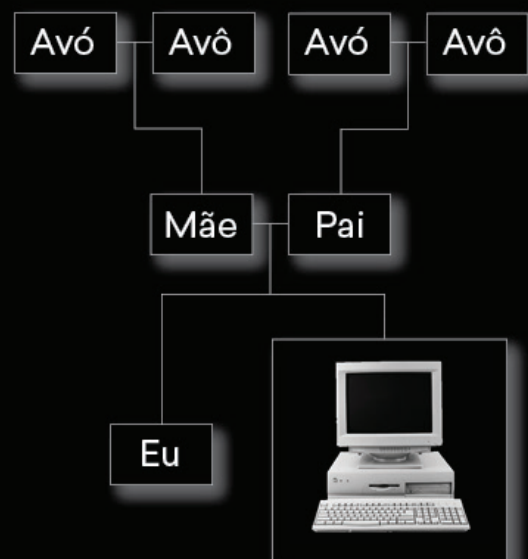
quarta-feira, 13 de outubro de 2004

na internet, diferente de na
sala de aula, ninguém fazia
piada de mim. na internet eu
era bem recebida.

xD~

:: Enviado por **Chele** - 21:20:30 ::

7 Comentários



(me lembro de um trabalho da escola em que
eu desenhei o computador na minha árvore
genealógica. a professora riu.

era algo assim.)

na adolescência, a grande rede dos computadores me ensinou como me vestir, definiu meu gosto musical, me apontou interesses que definiriam muitos aspectos da minha vida.

até me apresentou meu primeiro namorado.



com a
passagem
dos anos,
pra minha
surpresa,
passei a dar
mais atenção
ao mundo
real. comecei
a sair de casa,
ter amizades
além do plano
virtual.



mas, ainda
que eu
nunca tenha
aprendido
direito a lidar
com avatares
de carne e
osso, ou me
desenvolver
socialmente
sem a ajuda
de um
teclado,

aparentemente a internet não
ficou muito satisfeita com
nosso afastamento.

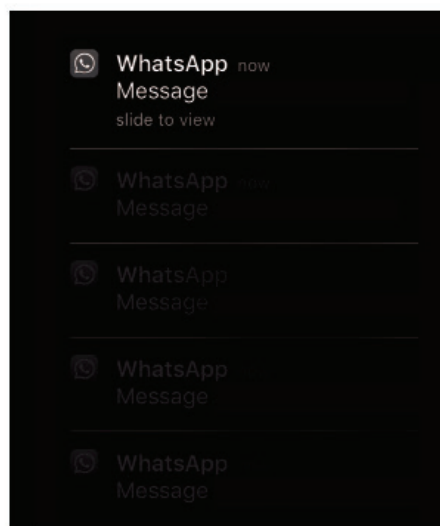


minha espontaneidade não a
saciava mais e ela começou a
me assustar.

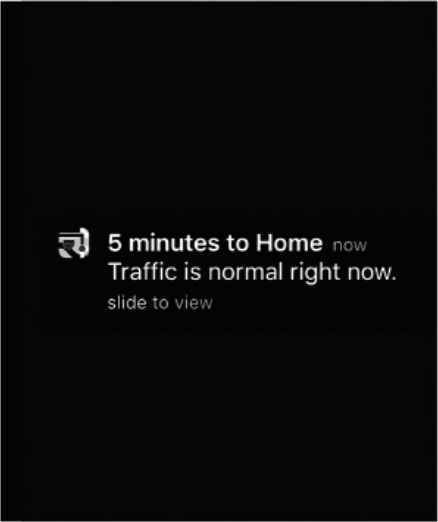
nossos encontros já não
eram mais limitados pelo
computador.


passou a invadir espaços que
eram só meus.

a estar comigo
incessantemente.



demandar minha atenção
a todo momento, me
bombardear com cobranças.



 **5 minutes to Home** now
Traffic is normal right now.
slide to view

saber minhas coordenadas
geográficas.

Some things you
can ask me:

Turn off my 6:30 alarm

When is my next meeting?

Read my new messages

Turn on Do Not Disturb

Set a timer for 5 minutes

Open Facebook



me acordar várias vezes
durante a noite. aprender
meus interesses. expor meu
dia-a-dia.



confie
em
mim.

ubíqua.

em meio à época da internet
das coisas,

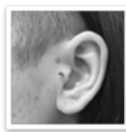
descobri que



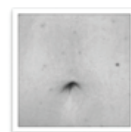
peessoas.JPG



podem.JPG



ser.JPG



coisas.JPG



também.JPG

talvez eu não seja mais uma
usuária da internet, e talvez
ela agora seja uma usuária de
mim.

talvez eu tenha concordado
com isso em algum momento.

talvez eu goste.



mas talvez não sempre.

além do mais, hoje em dia ela
anda com más companhias,

de quem acabei me
aproximando também.

A CULPA,

A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,
A PARANÓIA,

a ansiedade
latente.

A — D — sa
m
ten — ÇÃ — o.

não tenho apreço nenhum por elas, não sei conviver, mas elas gostam de mim e surgem sem convite.

aparecem no que deito a cabeça no travesseiro, ou quando percebo várias notificações acumuladas na tela do celular.

ao preferir manchetes a artigos completos. enquanto olho o monitor e perco de vista o limiar entre trabalho e diversão.

quando o calendário me lembra de um compromisso. quando decido ignorar e-mails profissionais.

ao trocar o dia pela noite, ao esbarrar nas pessoas enquanto ando na rua com o olhar no telefone.

quando me encontro pessoalmente com pessoas com quem já tive horas de diálogos escritos e nunca falados —



— ao procrastinar por 40 minutos ininterruptos vendo vídeos de gatinho.

pergunta:

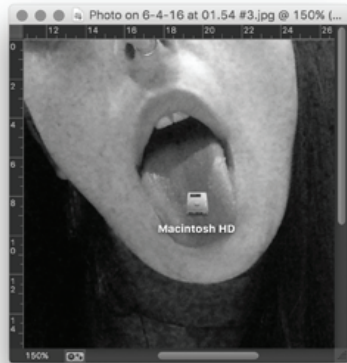
Google

meu comportamento é intrínseco ou um reflexo do meio?



Google Search

I'm Feeling Lucky



outra pergunta:

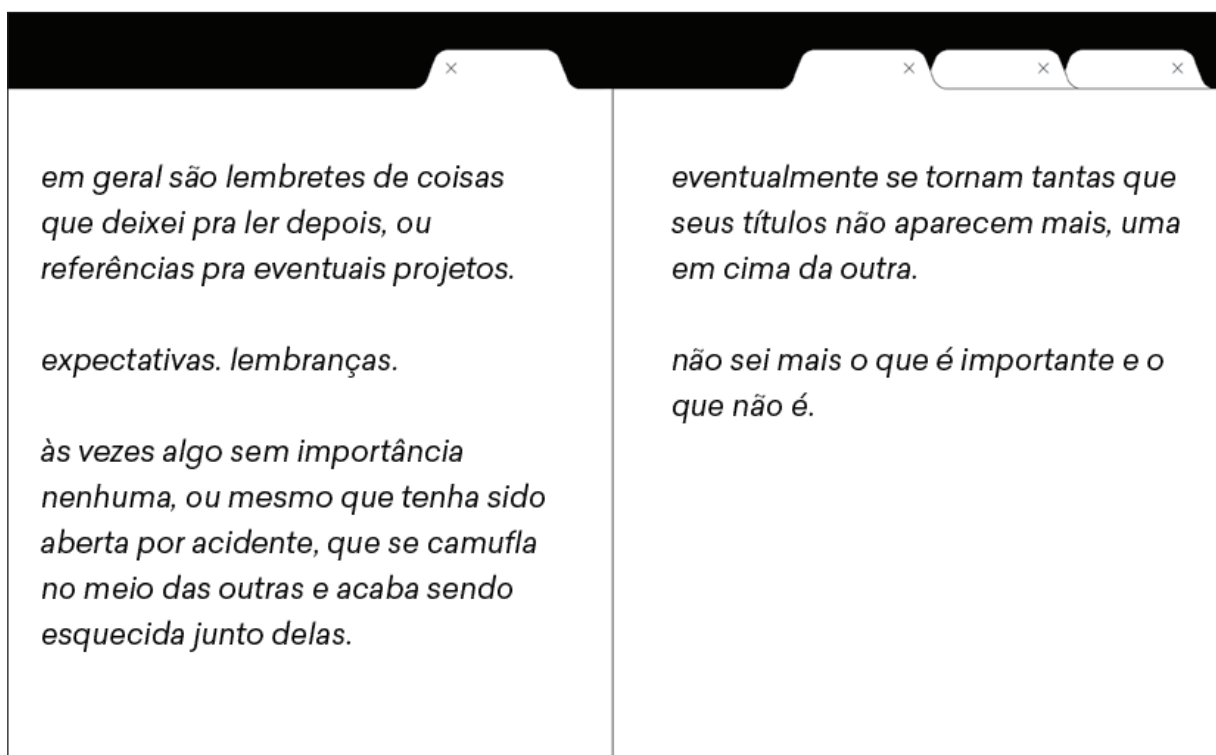
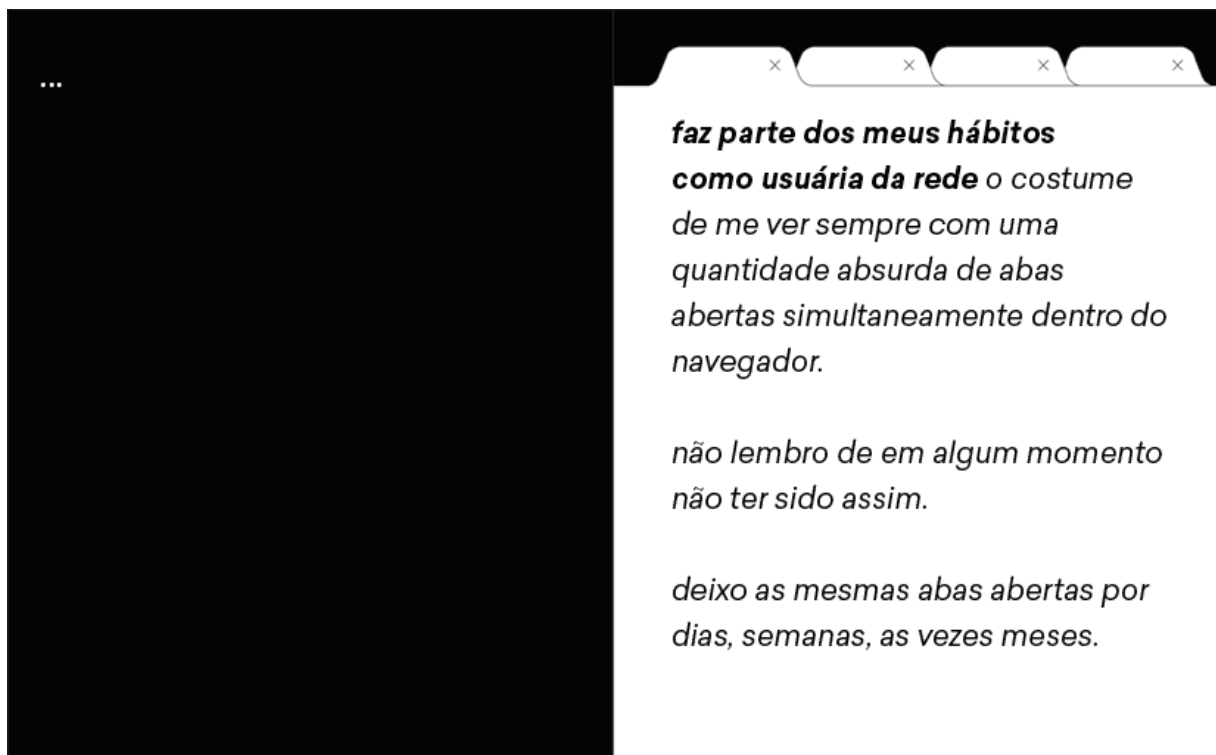
Google

onde eu termino e onde começam as coisas que possuo?



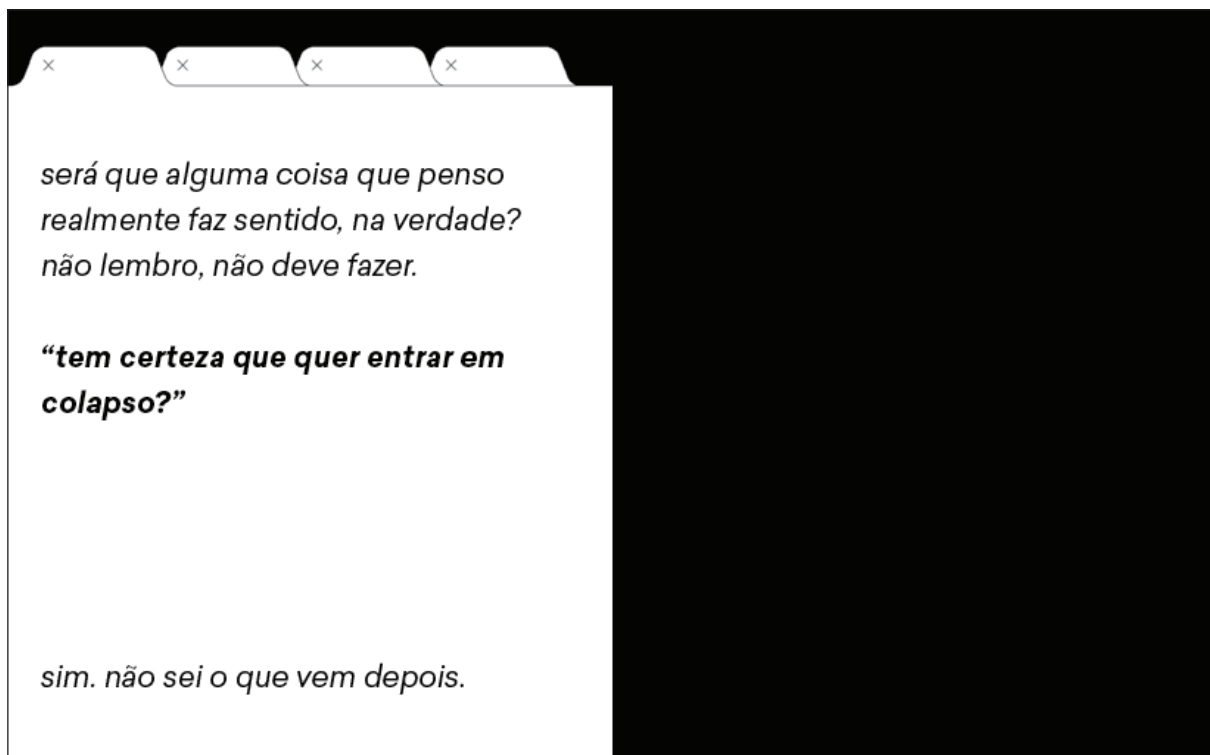
Google Search

I'm Feeling Lucky



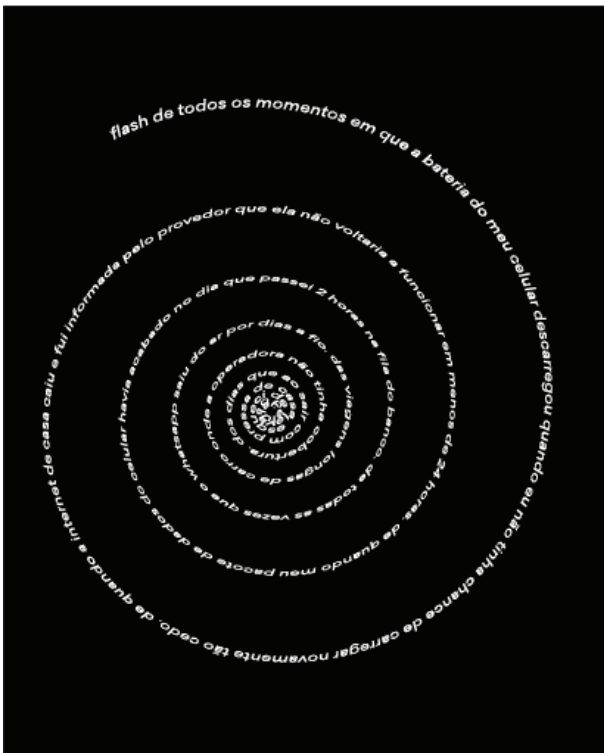
<p><i>será que alguma delas era realmente importante, na verdade? não lembro, não devem ser.</i></p> <p>“tem certeza que quer fechar todas as abas do navegador?”</p> <p><i>sim. depois eu encontro de novo.</i></p>	<p><i>faz parte dos meus hábitos como ser humano pensante</i> o costume de me ver sempre com uma quantidade absurda de angústias simultâneas dentro da minha cabeça.</p> <p><i>não lembro de em algum momento não ter sido assim.</i></p> <p><i>penso nas mesmas coisas por dias, semanas, as vezes meses.</i></p>
---	---

<p><i>em geral são rancores com idade suficiente pra fazer aniversários, ou anseios completamente infundados.</i></p> <p><i>expectativas. lembranças.</i></p> <p><i>as vezes algo sem sentido nenhum, ou mesmo que eu não consiga entender de onde surgiu, que se camufla no meio das outras e acaba crescendo junto delas.</i></p>	<p><i>eventualmente se tornam tantas que eu não consigo mais distinguir, uma em cima da outra.</i></p> <p><i>não sei mais o que é racional e o que não é.</i></p>
---	---



confesso que é tentador pensar na possibilidade de me desconectar.

eu tenho esse poder de escolha. eu acho.



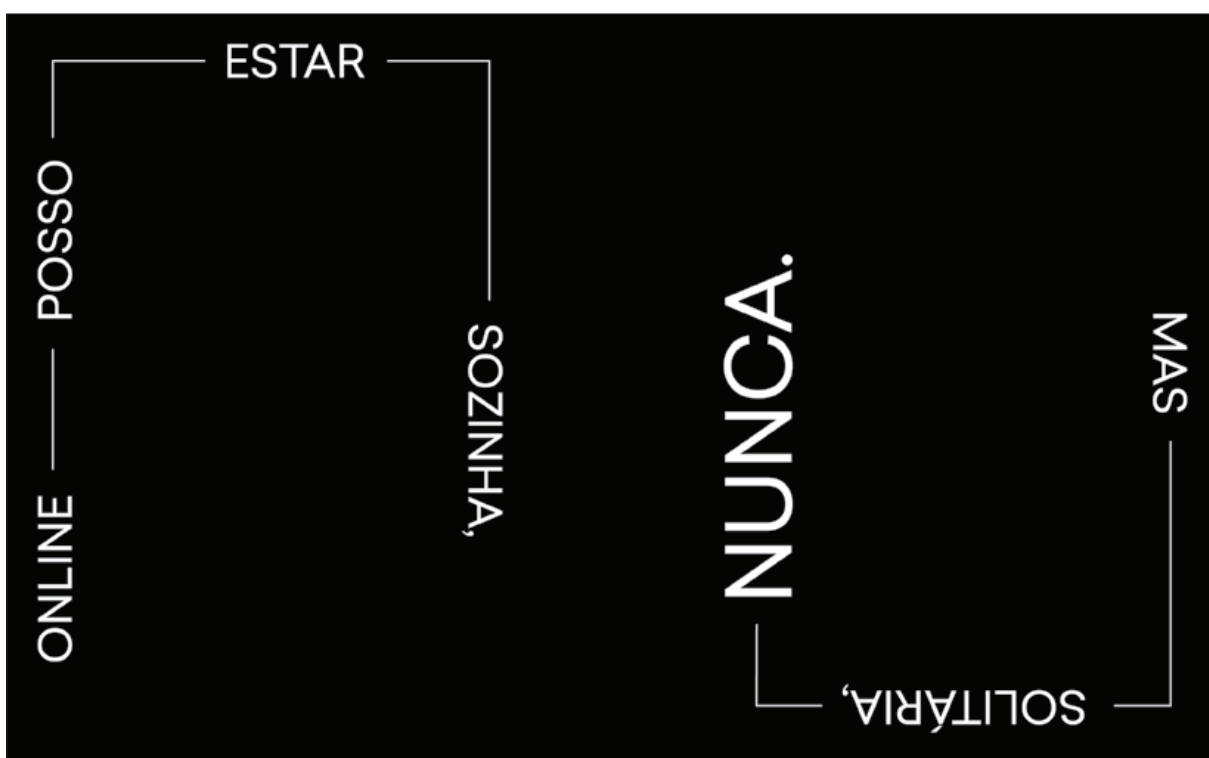
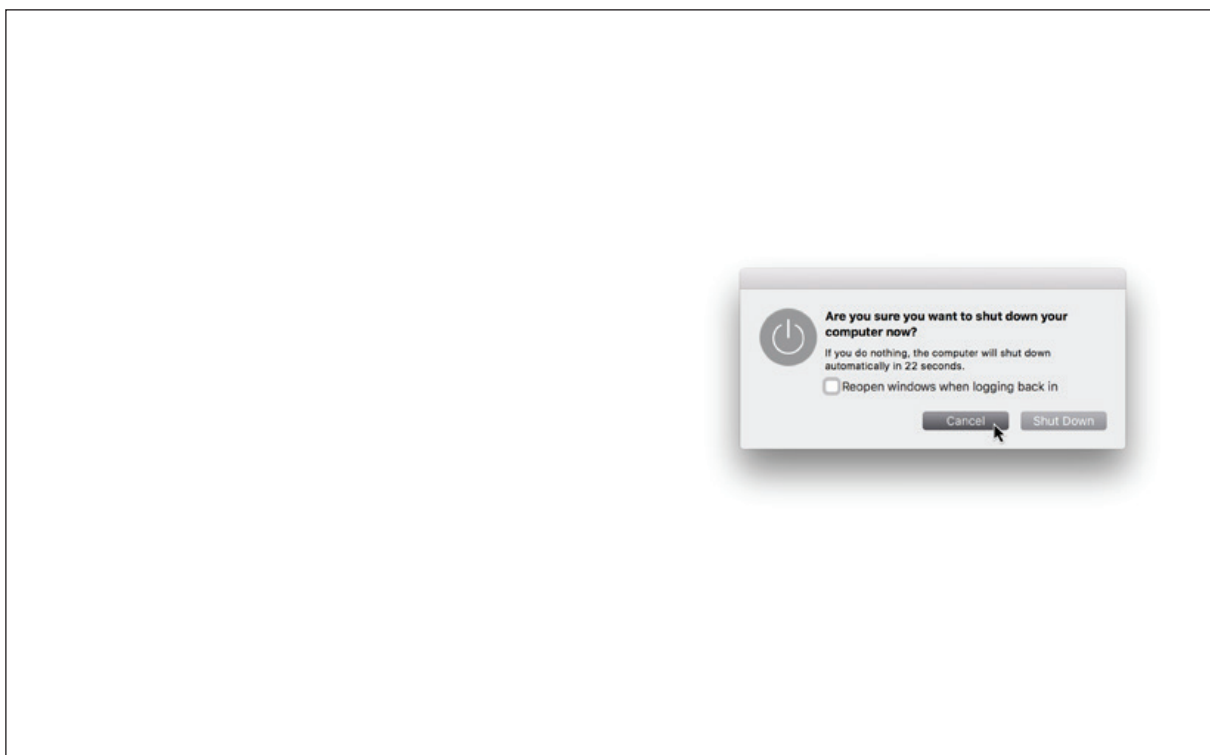
uma solidão
desesperadora.

eu tenho esse poder de
escolha.



mas pra que eu iria querer
isso?


**pra que qualquer pessoa iria
querer isso?**



estou literalmente conectada a todo mundo: se não pelas redes sociais, pelos mesmos desconfortos e angústias, pelas mesmas más companhias.

compartilhando ansiedade em nuvens que não são feitas de água e nem vemos no céu.






Clothing, Shoes & Jewelry › Women › Jewelry › Fashion › Bracelets › Identification



My Identity Doctor
My Identity Doctor - Delete My Browser History Bracelet, LOL Gift, Geeky Gadget
★★★★★ 9 customer reviews

Price: ~~\$34.99~~
Sale: \$24.99 & **FREE Shipping**
You Save: \$10.00 (29%)

Color: Black

 \$24.99	 \$24.99	 \$24.99
 \$24.99	 \$20.99	 \$24.99
 \$24.99	 \$24.99	

In stock.
Usually ships within 2 to 3 days.
This item ships to **Brasilia, Brazil**.
Ships from and sold by My-Identity-Doctor.

- Delete My Browser History Bracelet is Engraved on the Front (see photos)

Roll over image to zoom in

nunca antes a humanidade
como um todo teve tanto em
comum.

nunca antes fiz tanto parte do
meio.

estamos no ano 2016,

e por aqui
sossego e
privacidade
são moeda
de troca.

